

# **El “Lado Flaco”**

## **Estrategia Cognitivo Conductual**

### **VIII Congreso Argentino de Obesidad Y Trastornos Alimentarios**

#### **“OBESIDAD ¿GRASA O PESO? LA PUNTA DEL ICEBERG”**

**“LO MALO DE SER GORDO  
ES QUE  
NUESTRO LADO FLACO  
SE HACE VISIBLE”**

# EL “LADO FLACO”

**Obesidad  
Infantil**

**Mirarse y  
ser mirado/a**

**Autoestima**

**Desmanejo de lo emocional**

**Procesos corporales  
fuera de control**

**Problemas con  
la imagen corporal**

# **TERAPIA COGNITIVO – CONDUCTUAL DE LA OBESIDAD**

## **2 GRANDES DIFICULTADES:**

**1. LO EMOCIONAL**

**2. EL COMER COMO  
CONDUCTA AUTOMÁTICA**

# 1. PORQUÉ LO EMOCIONAL?

- \* **Somos primates (nacemos en la intersubjetividad)**

- \* **Joseph LeDoux: “El cerebro emocional”**

2 circuitos de la emoción

**Memoria Emocional:** emoción + contexto perceptual

Emoción como “proceso evaluativo” automat.

- \* **Antonio Damasio: Bases neurobiológicas**

“la razón está siempre informada por la emoción”

“emoción y razón van juntas”

- \* **Proviene del latín *emovere*, con el significado de**

‘sacar de un lugar’, ‘mover’”

# **DONDE ESTÁ “LO EMOCIONAL” ?**

**1º: En la dimensión valorativa que  
acompaña a toda cognición**

**2º: Es el disparador del acto de comer**

**3º: En lo “mas difícil de cambiar”  
de las personas**

# 1º: En la “dimensión valorativa” que acompaña toda cognición

**Cognitivo**

**Emocional**

**Conductual**

**Sigdos**

**Supuestos**

**Principios**

**Creencias**

**Prejuicios**

**Cond. razonadas**

**Cond. automát.**

**Valorativo**

**Escala de valores**

# **“Dimensión valorativa” que acompaña toda cognición**

- \* Es la calificación positiva o negativa  
(con diferentes grados cuanti-cualitativos)  
que tiñen nuestras cogniciones**
- \* Presente en nuestras funciones cognitivas  
(Memoria, Atención, Toma de decisiones, etc.)**
- \* Lo valorativo, son nuestras motivaciones**

**NO HAY COGNICIÓN SIN EMOCIÓN!!**



## **2º: La emoción como disparador de la ingesta**

**Usualmente, en la obesidad se “comienza” a comer porque se siente:**

**bronca, tristeza, aburrimiento, odio, autodesprecio, frustración, desesperación, angustia, etc ..... finalmente “emociones”**

**que funcionan como “desencadenantes por excelencia” del acto de comer**

# EVENTO

**Situación emocional  
connotada negativamente**

Frustración

Desilusión - Indignación

Confusión

**Pensamiento concordante  
con esa emoción**

¡Qué bronca que me dio!!

¡Qué poca cosa me sentí!

¡No entendí nada!

Cs

DISPARA

AUTOMÁTICAMENTE

**EL ACTO DE COMER (CONDUCTA)**

Sensación de  
“haberse excedido”

Culpa (tb emociones)

# 3º: Lo mas difícil de cambiar de las personas

- **El “sentido de la realidad”**  
(lo real y verdadero para cada uno)
- **Lo relacionado a nuestra Identidad**
- **El control-poder sobre nosotros mismos  
y nuestro entorno**
- **Nuestro Sistema de Valores**

## **2. El comer como Conducta Automática**

### **4 Características:**

- 1. Funcionan independientes de la conciencia**
- 2. Se inician sin ninguna intención**
- 3. Una vez iniciadas, continúan sin control**
- 4. Operan eficientemente**

**Bargh, John; Chartrand, Tanya – The Unbearable Automaticity of Being  
American Psychologist – July 1999**

# **El comer como Conducta Automática**

- \* Mas comida hay en la mesa, mas se come**
- \* Mas personas hay en la mesa, mas se come**
- \* Mas tiempo se está sentado a la mesa,  
mas se come**
- El esfuerzo se hace para parar de comer  
habiendo comida a la vista, no para comenzar**

**Cohen, Deborah; Farley, Thomas - Eating as an Automatic Behavior**

**Preventing Chronic Disease - January 2008 – Vol 5 N° 1 - Centers for Diseases Control and Prevention**

# **El comer como Conducta Automática**

Mas ejemplos:

- **Mayor tamaño de la porción, mas se come**
- **Menor esfuerzo para comer, mas se come**
- **Menor concentración al comer, mayor  
problema de control**

# CONCLUSIONES

- \* Trabajar contra los automatismos no saludables
- \* Si se aprende a reconocer y manejar hambre y saciedad, también se pueden las emociones.
- \* Si trabajamos con la Identidad y el “sentido de la realidad” (la estabilidad y el equilibrio emocional), no hay cambio sin sacudones emocionales.
- \* Trabajar sobre cada fotograma de la película que es la conducta donde se unen la cognición y la emoción en el acto de comer.

**MUCHAS GRACIAS  
POR ESCUCHARME !!!!!**

**Ps. Raul G. Koffman**